

Julia Joki-Suikko

KEHONHUOLLON JA LIKUNNAN VAIKUTUS LAULAMISEEN

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Kesäkuu 2018**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Kesäkuu 2018	Tekijä/tekijät Julia Joki-Suikko
Koulutusohjelma Musiikki		
Työn nimi KEHONHUOLLON JA LIIKUNNAN VAIKUTUS LAULAMISEEN		
Työn ohjaaja Kirsti Rasehorn		Sivumäärä 19+5
Työelämäohjaaja Kirsti Rasehorn		
<p>Tämä musiikin ammattikorkeakouluopiskelijoille suunnattu opinnäytetyö käsittelee kehonhuollon ja liikunnan vaikutusta laulamiseen pop/jazz-laulun näkökulmasta. Työn tarkoituksena oli nostaa esiin aihe, josta puhutaan melko vähän opintojen aikana. Työ antaa opiskelijoille ja opettajille tietopaketin ja vinkkejä, joiden avulla he voivat mahdollisesti ennaltaehkäistä fyysisiä vaivoja.</p> <p>Työn tarkoituksena oli osoittaa, että laulaminen on paljon kokonaisvaltaisempaa kuin sen kuvitellaan olevan. Opinnäytetyöprosessin aikana haluttiin löytää tieteellisiä todisteita sille, että ihminen laulaa koko keholla. Työssä tutkittiin myös sitä, onko olemassa liikuntamuotoja, jotka ovat erityisen hyviä laulajalle. Tärkeimpänä lähdeaineistona käytettiin Cathrine Sadolinin Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka-opasta (CVT).</p> <p>Opinnäytetyössä haluttiin selvittää mitä laulajan tulee hallita tuottaakseen lauluääntä terveellisesti. Olennaisena osana työhön sisältyy laadullinen tutkimus, jonka menetelmistä on tiedonhankinnassa hyödynnetty puolistrukturoitua teemahaastattelua sekä opetuksen ja laulamisen tarkkailua (observointi). Ammatillisilta saatu niin sanottu hiljainen tieto todettiin erityislaatuiseksi ja tärkeäksi tutkimusongelman selvittämisen kannalta. Fyysisen hyvinvoinnin tärkeys on hyvä ottaa huomioon suunniteltaessa tulevia musiikin koulutuksen sisältöjä.</p>		
Asiasanat CVT, hengitys, kehollisuus, kehonhuolto, laulaminen, ryhti, tuki		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date June 2018	Author Julia Joki-Suikko
Degree programme Music		
Name of thesis THE EFFECT OF BODY MAINTENANCE AND EXERCISE ON SINGING		
Instructor Kirsti Rasehorn	Pages 19+5	
Supervisor Kirsti Rasehorn		
<p>This thesis is concentrated on students who study in music degree program at university of applied sciences. The aim of this thesis is to deal with the effect of body maintenance and exercise on singing from pop/jazz singer's point of view. The main reason for the study was to emphasize the topic which has been discussed too little during the music studies at university of applied sciences. The purpose for this thesis is to offer an information package and some tips for singing for other students who study music. This knowledge can also help other students to avoid and prevent from occurring physical ailments.</p> <p>The purpose for this thesis was to indicate that singing is much more all-encompassing than it's been thought of. This thesis searched for scientific proof that a human sings with his/her whole body. The aim was also to investigate, if there are some exercises which are extremely useful for singers. The theoretical framework was gathered by familiarizing with for example Cathrine Sadolin's Complete Vocal Technique and using it as a source material.</p> <p>In this thesis the meaning was to search the features, that singer has to master so he/she is able to produce the singing voice in a healthy way. An essential part of this thesis includes a qualitative research. Semi-structured theme interview and observation of teaching and singing have been utilized as an information method. So called tacit knowledge which was received from different professionals was noticed to be very special and important also. It was very helpful with the research. It is good to pay attention to how important the physical wellness is when planning the contents of music studies in the future.</p>		
Key words Body maintenance, breathing, CVT, embodiment, posture, singing, support		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, MENETELMÄT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	2
2.1 Tavoitteet ja menetelmät	2
2.2 Tutkimuskysymykset	4
3 IHMINEN LAULAA KOKO KEHOLLA.....	5
3.1 Kehollisuus.....	5
3.2 Hengitys.....	6
3.3 Tuki.....	7
3.4 Ryhti	8
3.5 Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka CVT.....	8
4 HAASTATTELU ALAN AMMATTILAISILLE	10
4.1 Haastateltavat	10
4.2 Haastattelukysymykset	11
4.3 Tulokset ja omat huomioni.....	11
5 KEHONHUOLTOHARJOITUKSIA	16
5.1 Harjoitus 1: Pilatesrulla	16
5.2 Harjoitus 2: Mielikuvitusharjoitus	16
5.3 Harjoitus 3: Kirja pään päällä	16
6 YHTEENVETO	17
LÄHTEET	18
LIITTEET.....
Liite 1. Haastattelulomake
Liite 2. Päättökonsertin käsiohjelma
KUVIOT	
KUVIO 1. Miellekartta	13

1 JOHDANTO

Idea opinnäytetyöni aiheeseen lähti omakohtaisesta kokemuksesta, joka tapahtui talvella 2017. Laulutunnilla, kesken laulamisen minua alkoi heikottaa ja silmissäni musteni. Sähköhdin tapahtunutta ja mietin mistä se olisi voinut johtua. Olin kärsinyt niska- ja hartiasseudun vaivoista, joten yhdistin tapahtuneen siihen. Siitä päivästä lähtien aloin pohtia kehonhuollon ja liikunnan merkitystä pop/jazz-laulajan näkökulmasta. Laulaminen on paljon muutakin kuin pelkkää laulamista – se on kokonaisvaltaista itsensä ilmaisua, jossa on koko keho mukana. Hakeuduin ammattitaitoiselle hierojalle ja tutustuin kehonhuoltoon ja liikuntaa käsittelevään kirjallisuuteen. Tiesin, että projekti kohti parempaa fyysistä hyvinvointia oli alkanut, sillä tiedostin ongelman ja minulla oli halu voida paremmin. Hyötyliikunnan merkitys kasvoi: kävelin portaat hissin tilaamisen sijaan, pyöräilin, kävelin ja tänä keväänä löysin itseni kokeilemasta golffiakin. Kirjoitin ylös tuntemuksiani hierontakertojen jälkeen ja liikkumisestani yleensä. Taiteellinen osa opinnäytetyöstäni – toukokuun päättökonsertti motivoi minua ja halusin antaa kaikkeni.

Ensimmäiseksi kerron opinnäytetyöni tavoitteista, tutkimuskysymyksistä ja –metodeista. Tutkin, mitä ihminen tarvitsee tuottaakseen tervettä ääntä. Laadullista tapaustutkimustani varten toteutan teemahaastattelun kolmelle alan ammattilaiselle, jotka työskentelevät laulamisen ja kehonhuollon parissa. Tässä prosessissa on piirteitä myös toimintatutkimuksesta, sillä pyrin kehittämään omaa laulupedagogiuttani. Olennaisena osana työssäni on Cathrine Sadolinin Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka-opas (CVT), joka on tullut minulle tutuksi opiskeluvuosina oppilaan roolissa sekä myöhemmin myös itse opettajana. Olen saanut lauluopetusta myös Estill Voice Training-metodin kautta sekä tutustunut Alexander-tekniikkaa käsittelevään kirjallisuuteen. Tein kuitenkin päätöksen jättää nämä hyödylliset metodit opinnäytetyöni ulkopuolelle ja keskittyä pelkästään CVT-oppaaseen. Kyseessä on myös pedagoginen työ, sillä jaan kolme ryhtiä mahdollisesti parantavaa kehonhuoltoharjoitusta.

Haluan opinnäytetyölläni tuoda liikunnan ja kehonhuollon tärkeyttä laulunopiskelijoiden sekä –opettajien tietoisuuteen. Aihetta on tutkittu laulupedagogiikan puolella hämmästyttävän vähän, mutta laulamista käsittelevää kirjallisuutta löytyi kiitettävästi. Näkökulmani tulee rytmimusiikin puolelta, mutta aiheen käsittely palvelee eri genrejä, eikä pelkästään laulajia, vaan myös puhallinsoittajia. Fyysisen hyvinvoinnin ylläpito ei ole viikon, eikä kuukauden mittainen, vaan koko elämän kestävä projekti. Jostain on kuitenkin aloitettava, siispä voikaamme hyvin!

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, MENETELMÄT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tietopohja työlleni muodostuu seuraavista keskeisimmistä käsitteistä: Hengitys, tuki, ryhti, kehollinen oppiminen, kehontietoisuus, kehonhuolto, tapaustutkimus, toimintatutkimus, laadullinen tutkimus, observointi, puolistrukturoitu teemahaastattelu, fenomenologia sekä kokemuksellinen oppiminen.

2.1 Tavoitteet ja menetelmät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia kehonhuollon ja liikunnan vaikutusta laulamiseen. Työ on tehty laadullisella (kvalitatiivisella) tutkimusotteella, jonka menetelmistä olen tiedonhankinnassa hyödyntänyt puolistrukturoitua teemahaastattelua, opetuksen ja laulamisen tarkkailua (observointi) sekä olen kirjannut ylös muistiinpanoja omasta liikkumisestani.

Opinnäytetyöni on **tapaustutkimus**, jossa on piirteitä toimintatutkimuksesta. Tapaustutkimuksessa tutkitaan ainoastaan yhtä tai muutamaa kohdetta. Tavoitteena on kerätä kohteesta mahdollisimman yksityiskohtaista tietoa. Tutkimuskohteen tapauksesta/tapauksista käytetään englanninkielistä nimitystä case, joka on suomennettuna tapaus. (Koppa 2015.) Laulaminen on hyvin henkilökohtaista, sillä laulajan instrumentti on hänen kehonsa. Tapauksena tutkimuksessani voidaan siis nähdä yksittäinen laulaja.

Toimintatutkimus pyrkii kehittämään ja parantamaan tutkimuskohteen toimintaa tai sen ympäristöä. Tutkimusstrategian tavoitteena on yhdistää käytännöllisyys ja tieteellisyys tutkijan osallistuessa itse tutkimukseen. (Koppa 2015.) Toimintatutkimus on ikään kuin lähestymistapa ja se haluaa selvittää millä tavoin jokin asia voitaisiin tehdä paremmin kuin aiemmin. (Valli 2018.) Työssäni on piirteitä toimintatutkimuksesta, sillä kehitän omaa opettajuuttani.

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on tutkia ja kerätä tulkintoja ja kuvauksia ihmisten antamien kokemusten perusteella. (Kangas, Eskola, Välimaa, Mustajoki 2012.) Esimerkki laadullisesta tutkimusongelmasta voi siis olla: Miten usein laulajan tulisi venytellä? Tutkimuksen tavoitteena on kokonaisvaltainen, kohteen ominaisuuksien ymmärtäminen. (Koppa 2015.)

Aineistonhankintamenetelmä (Koppa 2015.) **observointi**, eli opetuksen ja laulamisen havainnointi oli vahvasti läsnä tämän prosessin aikana. Tein havaintoja konserttien aikana sekä tarkkailin omaa laulamistani videokuvaamalla itseäni. Vahvana ilmiönä nousi esiin myös objektiivisuus, sillä laulu instrumenttina on hyvin henkilökohtainen ja opiskeluvuosien aikana sen ympärille on kehittynyt vahvoja mielipiteitä.

Teemahaastattelun peruseräperiaatteen voimme löytää arkielämästä: kysyjä haluaa tietää vastauksen kysymykseensä, siis hän kysyy sitä. Kun toteutamme teemahaastattelun, on meillä mielessä tutkimusongelma. – Haluamme saada tiettyihin kysymyksiin vastauksia ja sen perusteella valitsemme metodiksi teemahaastattelun. Haastattelu on vuorovaikutuksellinen tilanne, jonka tavoitteena on saada tutkittavaan aiheeseen, tutkijan esittämiin kysymyksiin vastaukset. Haastattelijan ja haastateltavan tulee huomioida haastattelutilanteen erityisyys ja käyttäytyä sen mukaan. (Valli 2018, 27-28.) Teemahaastattelusta **puolistrukturoidun** tekee haastattelijan esittämät samat kysymykset samassa järjestyksessä kaikille haastateltaville. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Näkökulmaa antavina menetelminä käytin fenomenologiaa ja kokemuksellista oppimista. Tieteen filosofinen suuntaus **fenomenologia**, keskittyy yksilön kokemuksiin ja havaintoihin. Tutkijan ennakkoluottomuus sekä avoimuus ovat hyvä lähtökohta fenomenologisessa suuntauksessa. (Koppa 2015.) Fenomenologia näkyi prosessin aikana siten, että omista olettamuksistani huolimatta en antanut niiden häiritä tutkimuksen tekoa, vaan olin avoin ja vastaanottava haastateltavieni puheenvuorojen aikana.

Kokemuksellinen oppiminen tarkoittaa kokonaisvaltaista toiminnallista prosessia, jonka lähtökohtana on oppijan motivaatio, tavoitteet ja tarpeet. (JAMK. Oppimiskäsitykset 2018.)

Jatkuvana prosessina kokemuksellinen oppiminen perustuu henkilön kokemuksiin ja kykyyn analysoida niitä. (Verkkotutor 2002.)

Työn tarkoituksena on tutkia kehonhuollon ja liikunnan vaikutusta laulamiseen teemahaastattelun, oman kuntoiluni sekä havaintojeni kautta tukeutuen aihetta käsittelevään kirjallisuuteen. Havaintojani tukevat päiväkirjamuistiinpanot eri viikoilta, joihin on sisältynyt liikuntaa ja kehonhuoltoa golfista kävelyyn, pyöräilyyn, lihaskuntoliikkeisiin sekä Voice Massage-terapiaan. Haluan opinnäytetyölläni nostaa esiin liikunnan ja kehonhuollon tärkeyttä laulunopettajien ja -opiskelijoiden keskuudessa. Mielestäni aiheesta

puhutaan liian vähän ja tavoitteeni onkin kannustaa kollegoitani pitämään huolta kehostaan ja pyrkiä tuottamaan tervettä ja vapaata ääntä rasittamatta sitä.

2.2 Tutkimuskysymykset

Osana opinnäytetyötäni toteutin teemahaastattelun kolmelle alan ammattilaiselle: Voice Massage-terapeutille sekä kahdelle pop/jazz-lauluopettajalle. Keskeisimmät tutkimuskysymykseni voidaan kiteyttää seuraavasti:

- Miten säännöllinen kehonhuolto ja liikunta vaikuttavat laulamiseen?
- Mitä ihmisen tulee hallita tuottaakseen tervettä ääntä?
- Onko liikkumattomuudesta haittaa ja voiko se vaikuttaa laulajan kehoon ja suoritukseen?

3 IHMINEN LAULAA KOKO KEHOLLA

Kaikki ihmisen toiminta lähtee selkärangasta. Laulajan tulee tiedostaa selkärankaan kiinnittyneiden sisäisten ja ulkoisten lihasten merkitys ja se, miten ne laulaessa toimivat. Voimme puhua laulamisesta lihassuorituksena – laulutekniikka kannattaa treenata hyväksi jo mahdollisimman varhain. Kun tekniikka on hallussa, voi laulaja vain nauttia laulamisesta ja kehittää itseään muilla osa-alueilla, kuten esimerkiksi esiintyjänä. Jos selkäranka-niskaranka liikkuu luonnottomasti tai liike pahimmassa tapauksessa estyy kokonaan, myös laulaminen on vaikeaa ja voi jopa sattua. On erittäin tärkeää huomioida niin oman, kuin oppilaankin pään asento ja liikkeet laulaessa. (Roivainen 2004, 71) Laulajan ruumiillisen kunnon tulee olla hyvä, sillä keho on laulajan instrumentti. Asento laulaessa sekä kehontuntemus ovat kaksi erittäin tärkeää asiaa, jotka laulajan tulee hallita. On myös ensisijaisen tärkeää lämmitellä riittävästi ennen varsinaista laulusuoritusta ja tiedostaa, millä tavoin lihakset toimivat. (Samama 2001, 145.)

3.1 Kehollisuus

Kehollisuuteen liittyvät keskeisesti seuraavat käsitteet: Kehollinen oppiminen, kehontietoisuus, sekä kehonhuolto.

Oppimistilannetta, joka on kokonaisvaltaista, koko ihmisessä ja sosiaalis-fyysisessä todellisuudessa tapahtuvaa, kutsutaan **keholliseksi oppimiseksi**. Liike ja yksilön kokemukset kuuluvat olennaisena osana keholliseen oppimiseen. (Anttila 2013, 31.)

Käsite **kehontietoisuus** viittaa Anttilan mukaan yksilön kykyyn kiinnittää huomiota kehon muutoksiin – niin pieniin kuin suuriinkin. Keholliseen tietoon liittyy eri aistien tuoma kokemus ja se syntyy fyysisten ja psyykkisten tuntemusten kautta. (Anttila 2013, 33-37.) Instrumentin eli tässä tapauksessa laulun toimivuus on sidoksissa siihen, miten hyvin laulaja tuntee kehonsa ja tiedostaa siinä tapahtuvia muutoksia. (Koistinen 2003, 18.)

Kiinnittäessämme huomion kehoomme, voimme tiedostaa jokaisen pienenkin tekemämme liikkeen. Ajattelematta kehon liikkeitä ja ikään kuin sulkemalla sen kokonaan pois mielestämme, pääsemme ikään kuin irti kehostamme. (Klemola 2004, 87.) Laulajan tulee mielestäni osata tiedostaa kehossa tapahtuvia muutoksia, mutta tarvittaessa sulkea ne myös kokonaan pois mielestä. Olen havainnut liiallisen tarkkai-

lun olevan ongelma laulusuorituksessani. Siksi pyrin luottamaan tekniikkaani ja keskittymään kappaleen tarinaan ja tunnelmaan tulkiten sitä yleisölle. Kappaleiden teknisesti haastavat kohdat useimmiten onnistuvatkin erinomaisesti, kun irtaudun kehostani analysoimatta liikaa pieniä yksityiskohtia. Tällaiseen ”kehon irtautumiseen” harjaantuu, kun kehontuntemus ja esiintymiskokemus lisääntyvät.

Kehonhuolto voi olla aktiivista tai passiivista. Venytellessään ja rentouttaessaan kehoaan ihminen harjoittaa itse aktiivista kehonhuoltoa, kun taas passiivinen kehonhuolto tapahtuu esimerkiksi hierojan tai fysioterapeutin toimesta. Kehonhuollolla pyritään ehkäisemään lihasjumeja ja rasitusvammoja, sekä palauttamaan ja rentouttamaan kehoa fyysisen rasituksen, kuten esimerkiksi rankan kuntosalitreenin jälkeen. (Hierontakoulu 2018.)

Minulle itselleni kehonhuolto merkitsee kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä löysin avun Voice Massage-terapiasta kehon stressitilojen lievitykseen talvella 2017. En väitä, että pelkkä Voice Massage-terapia olisi avain täydelliseen keholliseen hyvinvoinnin tilaan, mutta se on yksi tärkeimmistä avaimista saavuttaa kyseinen tila. Toki henkilön täytyy itse tehdä töitä kehon hyvinvoinnin eteen lisäämällä esimerkiksi päivittäistä liikuntaa. Muistutan, että kehonhuollon ja liikunnan tarve on hyvin yksilöllistä. Koen, että pääosin stressin aiheuttamat niska- ja hartiakipuni hellittivät hyötyliikunnan ja Voice Massage-terapian ansiosta.

3.2 Hengitys

Jotta aineenvaihdunta toimii normaalisti, on hengittäminen sen, ja ylipäätään elämisen kannalta välttämätöntä. Haukottelu viestittää väsymyksestä, sillä riittämätön hapensaanti uuvuttaa kehoa. (Koistinen 2003, 31-32.) Aivojen ydinjatkeessa sijaitsevan hengityskeskuksen tehtävänä on lähettää hermojen avulla käskyjä hengityksestä sisään ja ulospäin. Vaikka laulajana tarkkailemme usein hengitystä, on silti tärkeää luottaa hengitystapahtumaan, joka on luonnollista ja tiedostamatonta. Huonon olon välttämiseksi laulajan tulee tiedostaa tarvitsemansa ilman määrä välttääkseen ylenmääräisen keuhkotuuletuksen, eli hyperventilaation. Laulajan tärkein sisäänhengityslihas on rintaontelon ja vatsaontelon rajalla sijaitseva pallea. Hyvä fyysinen kunto on eduksi laulajalle, sillä liikuntaa harrastavalla on resurssit lihasjännitysten välttämiseksi sekä rentoon ryhtiin mutta keuhkojen tilavuus ei suoraan määrittele sitä, miten voimakkaasti voimme laulaa, tai kuinka paljon pystymme varastoimaan ilmaa. (Roivainen 2004, 9-12.)

Jännityksen aiheuttamat hengityslukot kehossamme ovat haitaksi laulamiselle. Niin sanottu este tai lukko estää energian ja ilman kulun. (Koistinen 2003, 37.) Keuhkojen hapenotto on sitä nopeampaa,

mitä enemmän elimistö on jännittynyt. (Koistinen 2003, 31.) Laulaja tavoittelee uloshengitystä, joka on tasaista ja siinä tulee olla sopiva paine. (Koistinen 2003, 35.)

Hengitys on ollut yksi työläimmistä osa-alueista laulunopiskelussani. Vielä viime vuonna haukoin happea, enkä tiedostanut kunnolla laulaessa tarvitsemi ilman määrää. Lauluopettajani antoi minulle harjoituksia, joita treenasin myös kotona. Koen, että olen viimeisen lukuvuoden aikana kehittynyt huomasti ja nykyään osaan säädellä hengitystäni niin, ettei se häiritse laulamistani. Laulaminen sitä paitsi kuulostaa paremmalta, kun ilmaa ei käytä liikaa. On ollut mielenkiintoista huomata, ettei ihminen tarvitsekaan niin paljon happea laulaessaan. Toki hengittää saa ja pitää, mutta kohtuudella. Päättökonserttia varten treenasin hengitystä niin, että päästin ilmaan hieman ulos suhisemalla ennen ensimmäistä fraasia. Hengitän aina ennen esiintymistä muutaman kerran oikein syvään ja annan kylkiluiden liikkua ulos päin kuin haitari. – Se todella rentouttaa ja kuten Cathrine Sadolinkin CVT-oppaassaan muistuttaa, on hyvin tärkeää pitää sisäänhengitystapahtuma rauhallisena. (Sadolin 2011, 25.)

3.3 Tuki

”Laulu ilman tukea on kuin juureton kukka. Se kuihtuu pois.” –Birgit Nilsson (Koistinen 2003, 37.)

Hyvän tuen löytämiseksi käytämme kolmea lihasryhmää, jotka ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa: vatsa-, lanne- sekä selkälihakset. Tuella vastustamme pallean työntämisestä ilmaa ulos keuhkoista ja tämän ansiosta voimme tuottaa pidempiä ääniä sekä hallita paremmin nyanssivaihteluita. (Sadolin 2009, 20.) On tärkeää, miten oppilaalle kertoo tuesta ja siitä mikä se on. Väärinymmärrysten välttämiseksi voimme täydentää tuki-sanaa käyttämällä nimeä hengitysyhteys tai hengitystuki. (Koistinen 2003, 37.)

Tuki suojaa äänihuulia ja näin ollen ääni ei rasitu eikä käheydy. Äänen terveellinen soiminen edellyttää myös rennon leuan sekä huulet. Erityisesti korkeitten äänien laulaminen saattaa jännittää huulet, jolloin laulaminen voi tuntua epämukavalta. On ensisijaisen tärkeää luottaa siihen, mitä tuntee. Laulamisen ei tule missään tapauksessa sattua. Tuki syntyy ylävatsan pullistuessa ylöspäin, kun samaan aikaan alavatsa vetäytyy sisäänpäin. Selkälihakset supistuvat myös samaan aikaan. Lannelihaksista lähtevän liikkeen tavoitteena on saada selkä notkolle, mutta samalla vatsalihakset suoristavat selkää. Sen ajan, kun tuotamme ääntä, voimme mielikuvitusharjoittelun kautta tuottaa liike ikään kuin vastavoimaa vastaan. Koko äänen tuottamisen ajan tällainen tunne tulisi pitää yllä. (Sadolin 2009, 20.) Lauluopettajani usein aloittaa tunnin tukiharjoituksella, jolloin läähätämme kuin koira. Otamme vähitellen läähätykseen mukaan ensin matalia ääniä ja lopulta korkeita ja matalia ääniä sekaisin.

3.4 Ryhti

Olen viimeisen vuoden ajan työstänyt ryhtiäni paremmaksi liikunnan ja erilaisten kehonhuoltoliikkeiden avulla. Ryhti vaikuttaa laulamiseen paljon ja laulajan on erittäin tärkeää pitää huolta ryhdistään. Myös haastatellessani laulunopettajaani hän totesi, että hyvä ryhti tekee hyvän laulajan. (Uusimäki 2018.) Myös hyvän tasapainon takana on hyvä ryhti. Kun tasapaino paranee, on siitä hyötyä myös kokonaisvaltaisissa lajeissa, kuten esimerkiksi golfissa ja juoksussa. (Harvard Health Publishing 2018.)

Niin tärkeä kuin ryhdin merkitys laulajalle onkin, on silti muistettava, ettei ryhtiäkään kannata tarkkailla liikaa. Sadolin nosti mielestäni tärkeän näkökulman esiin CVT-oppaassaan, sillä hänen mielestään ääni-ongelmat eivät useinkaan johdu huonosta ryhdistä. Syy voi löytyä muualtakin, kuten esimerkiksi puutteellisesta laulutekniikasta. Sadolin korostaa, että jokaisen tulisi pystyä laulamaan asennossa, joka tuntuu itselleen luonnolliselta ja hyvältä. (Sadolin 2011, 26.) Myös Koistinen on samaa mieltä, nimittäin hänkin kehottaa etsimään lauluasennon, joka tuntuu luonnolliselta. Hyvä lauluasento on yksilöllinen käsite ja Koistinen painottaa, ettei kannata matkia ketään, sillä epäluonnollinen lauluasento on kaikkein huonoin vaihtoehto ja pahimmassa tapauksessa se pahentaa ryhtiä entisestään. (Koistinen 2003, 18.)

3.5 Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka CVT

Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikan, eli englanninkieliseltä nimeltään Complete Vocal Techniquen (CVT) kehittäjä on tanskalainen laulaja-tutkija Cathrine Sadolin. Astmaa sairastaneena häntä seurasi myös erilaiset hengitysongelmat ja fyysiset oireet haittasivat hänen laulamistaan sekä jokapäiväistä elämää. Sadolinin pyrkimys oli kyetä laulamaan terveellisesti tuottaen halutunlaisia ääniä.

Askel askeleelta hän kehitti ideaansa CVT-metodista, kunnes syntyi neljä erilaista moodia. Hän uskoi vahvasti ihmisten potentiaaliin oppia laulamaan, vaikka laulutaito uupuisikin – aivan kuten häneltä itseltäkin uupui. Tärkeintä Sadolinin mukaan oli se, että ääntä tuotetaan terveellisesti. Tekniikka perustuu neljään moodiin, jotka ovat nimeltään *Neutral*, *Curbing*, *Overdrive* sekä *Edge*. Sadolin korostaa tärkeimpinä asioina myös tuen, perus-twangin, huulten ja leuan rentouden, äänen värin (tumma/vaalea) sekä tehosteet. Ennen tehosteisiin tutustumista on ensisijaisen tärkeää hallita neljä perusmoodia.

Perus-twang syntyy kurkunpään eteisen (vestibulum laryngis) supistuessa. Myös ääni kirkastuu, kun kannurustot liikkuvat lähemmäksi kurkunkannen alaosaa. Perus-twangia ei välttämättä erota lauluäänestä, mutta se on olennainen osa laulamista vapaan ja terveen äänen tuottamisen kannalta. (Sadolin, 2011, 7-19.)

Minulle henkilökohtaisesti CVT merkitsee paljon, sillä merkittävimmät onnistumiset omassa instrumentissani ovat tapahtuneet kyseisen metodin avulla. Ammattikorkeakouluopintojen aikana olen saanut laulunopetusta kahdelta CVT:tä opetuksessaan hyödyntäneeltä opettajalta. Heistä kumpikaan ei ollut valtuutettu CVT-opettaja, mutta oppaan avulla perusperiaate tuli tutuksi. Tietoutta syvensimme teorian lisäksi käytännönharjoitteilla. Mielestäni CVT todistaa sen, kuinka monipuolinen laulajan instrumentti voikaan olla. Suosittelen lämpimästi tutustumaan aiheita käsittelevään kirjallisuuteen ajan kanssa.

4 HAASTATTELU ALAN AMMATILAISILLE

Opinnäytetyötäni varten minulla oli selvä visio siitä, keitä haluan haastatella ja mitä haluan heiltä kysyä. Haastateltavat kokivat kysymykseni mielenkiintoisiksi ja opinnäytetyöni aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Tavoitteeni oli selvittää, millaisia näkemyksiä alan ammattilaisilla on liikunnan ja kehonhuollon vaikutuksista laulamiseen.

4.1 Haastateltavat

Valitsin haastateltavikseni kaksi pop/jazz-laulunopettajaa. Toisella opettajista on takanaan pitkä työkokemus kahdenkymmenen vuoden ajalta ja toinen opettajista on valmistunut vuonna 2016. Kolmanneksi haastateltavaksi valitsin hoito- ja hyvinvointialan ammattilaisen, Voice Massage-terapeutin. Äänitin kaksi tekemääni haastattelua litterointia varten ja kolmannen haastattelun suoritin sähköpostin välityksellä. Haastattelut tapahtuivat eri ajankohtina haastateltavien omissa työtiloissa Kokkolassa tutkijan, eli minun aloitteesta. Heli Uusimäen haastattelu tapahtui 5.3.2018 sekä Ritva Timosen haastattelu 6.4.2018. Piritta Savolainen vastasi kysymyksiini sähköpostitse 19.3.2018.

Heli Uusimäki on 44-vuotias, Centria-ammattikorkeakoulussa työskentelevä musiikkipedagogi (YAMK). Pop/jazz-laulunopetuksesta ja kuoronjohdosta on hänelle kertynyt työkokemusta jo 20 vuotta. Osaamistaan Uusimäki täydentää Sibelius Akatemian rytmimusiikin kuoronjohdon täydennyskoulutuksessa. Kokemusta hänellä on mies- ja naiskuoron sekä viihdekuoro Vox Pihlajan johtamisesta.

Piritta Savolainen on vuonna 2016 Centria-ammattikorkeakoulusta valmistunut 29-vuotias pop/jazz-laulunopettaja. Opetuksen ohella hän työskentelee laulajana ja lauluntekijänä. Laulunopettajan töitä hän on tehnyt neljä vuotta niin yksilö- kuin ryhmätuntien parissa.

Ritva Timonen on 59-vuotias hoito- ja hyvinvointialan ammattilainen. Hän on ammatiltaan sairaanhoitaja, hieroja, Voice Massage-terapeutti, diplomivyöhyketerapeutti sekä yrittäjä. Voice Massage-terapeutiksi hän valmistui vuonna 2004. Timonen käy myös itse laulutunneilla, eli hänellä on omakohtaisia kokemuksia liittyen esittämiini haastattelukysymyksiin niin kehonhuollon ammattilaisen- kuin myös lauluoppilaan näkökulmasta.

4.2 Haastattelukysymykset

Teemahaastattelustani tekee puolistrukturoidun se, että esitin kaikille haastateltavilleni samat kysymykset samassa järjestyksessä. Kysymyksiä oli yhteensä seitsemän:

1. Onko säännöllisestä liikunnasta mielestäsi hyötyä laulajalle?
2. Voiko vähäinen liikunta olla haitaksi laulamiselle?
3. Miten usein laulajan tulisi venytellä/käydä hierojalla?
4. Miten sinä itse huollat kehoa ja liikut?
5. Onko olemassa jokin laji, joka on erityisen hyvä laulajille? Jos on, niin mikä?
6. Oletko törmännyt tapauksiin, jolloin liikkumattomuus on näkynyt radikaalisti laulajan kehossa/laulamissa?
7. Puhutaanko liikunnan ja kehonhuollon vaikutuksista mielestäsi tarpeeksi laulutunneilla?

4.3 Tulokset ja omat huomioni

Olen purkanut tutkimustulokset kysymys kerrallaan siten, että ne kattavat aina kaikkien haastateltavien vastaukset. Tällöin vastaukset pääsevät vuoropuheluun keskenään.

1. Onko säännöllisestä liikunnasta mielestäsi hyötyä laulajalle?

Kaikki kolme haastateltavaani olivat sitä mieltä, että hyvästä fyysisestä kunnosta on hyötyä laulajalle. Uusimäki painotti hyvän fyysisen kunnan tärkeyttä erityisesti heillä, jotka laulavat työksensä ja esiintyvät säännöllisesti. Jokainen heistä korosti myös ryhdin merkitystä ja he painottivat liikunnan myötä kehittyvän kehontunteuksen tärkeyttä. Savolaisen mukaan huono ryhti voi viestittää vähäisestä liikunnasta, eikä tällöin kehoa jaksa kannatella samoin, kuin henkilö joka harrastaa liikuntaa. Uusimäki totesi esimerkkinä bilebändien solistit, jotka laulavat parhaimmillaan useamman tunnin yhden illan aikana. Myös tanssi ja vuorovaikutus yleisön kanssa ovat laulamisen lisäksi olennainen osa esiintymistä, siispä hyvä fyysinen kunto on välttämätön. Haastateltavat mielsivät tärkeiksi seikoiksi myös hyötyliikunnan, päivittäisen venyttelyn sekä lihasten lämmittelyn, sillä keho on laulajan instrumentti. Haastattelun loppuun Timonen luetteli hyvän fyysisen kunnan positiivisimpia puolia, joista tärkeimpänä nousivat esiin hyvä hapenottokyky sekä aineenvaihdunnan paraneminen.

2. Voiko vähäinen liikunta olla haitaksi laulamiselle?

Merkittävimmät liikkumattomuudesta johtuvat seuraukset ovat Timosen mukaan tuen ja lihasten elastisuuden katoaminen. Uusimäki totesi, että hyvin vähäinen liikunta ei edistä kehontietoisuuden karttumista. Hän kuitenkin korosti, ettei ylipaino aina johdu liikkumattomuudesta. Timonen oli samaa mieltä, sillä hänen mukaan liikkumattomuus voi usein johtua myös henkilöstä itsestään riippumattomasta syystä, kuten esimerkiksi fyysisestä vaivasta, joka estää liikkumisen täysin. Myös psyykkisten esteiden takia liikunta on saattanut jäädä vähemmälle. Huonon ryhdin taustalla voi Timosen mukaan olla esimerkiksi huonot muistot, jotka juontavat juurensa jopa vuosikymmenien taakse: esimerkiksi opettajalta saatu asiaton palaute voi kummitella mielessä koko elämän. Kaikki haastateltavat korostivat yksilöllistä liikunnan ja kehonhuollon tarvetta. Savolainen lisäsi, että hyvän fyysisen kunnon omaava jaksaa laulaa pitkiä aikoja väsymättä, kun taas huonompi kuntoinen väsy helpommin.

3. Miten usein laulajan tulisi venytellä/käydä hierojalla?

Jos ei ole ammattimuusikko ja tarvetta ”virittää” instrumenttiaan säännöllisesti, niin hierojalla olisi hyvä käydä noin kahden kuukauden välein, vastaa Timonen. Uusimäki puolestaan korosti, että hierojalla käymisen tarve on hyvin yksilöllistä, mutta noin kerran kuukaudessa olisi hyvä käydä. Kaikki haastatellut olivat samaa mieltä siitä, että laulajan tulisi venytellä päivittäin ja Savolainen korostaa, että pienelläkin venyttelyhetkellä voi olla merkitystä.

4. Miten sinä itse huollat kehoa ja liikut?

Haastateltavat kertoivat harrastavansa itse muun muassa pilatesta, tanssia sekä kuntosaliharjoittelua. Savolainen piti tärkeänä myös rauhallisia liikuntamuotoja sekä hyötyliikunta oli jokaisen mielestä erittäin tärkeä asia. Haastattelussaan Timonen toteaa, että haluaisi liikkua enemmän. Kuntoilua varten hän kokee tarvitsevänsä ohjausta ja henkilön joka viheltää pilliin – sitä varten hänellä on oma personal trainer. Urheilua Timonen ei harrasta, mutta muuten hän on aina liikkunut paljon harrastaen muun muassa kuntopiiriä ja tanssia. Uusimäelle pilates on tärkeä laji ja golfia kokeilleena hän havaitsi siinä paljon samaa kuin laulamisessa. Savolainen listasi itselleen tärkeäksi koirien ulkoiluttamisen, tanssin sekä päivittäisen venyttelyn, johon sisältyy muun muassa rangan kiertoja.

5. Onko olemassa jokin laji, joka on erityisen hyvä laulajille? Jos on, niin mikä?



Kuten tekemästani miellekartasta voimme päätellä – lajeja on monia, jotka haastateltavieni mielestä sopivat laulajalle. Haastatteluissa kävi ilmi, että kaikki yllä mainitut lajit ovat hyvin kokonaisvaltaisia ja niitä harrastaessa tulee keskittyä useaan asiaan samaan aikaan – aivan kuten laulaessakin. Timosen mielestä kaikki lajit ovat hyviä laulajalle. Erityisesti useita lihasryhmiä harjoittava uinti, jos osaa uida oikein. Myös Savolainen toteaa, että liikunta kuin liikunta on hyväksi laulajan fyysisen hyvinvoinnin kannalta ja varsinkin tanssi lisää rytmitajua antaen toisenlaisen luovan lähestymistavan musiikille. Uusimäen mielestä erityisesti jooga ja pilates ovat suositeltavia laulajalle, sillä kyseisissä lajeissa työskennellään hyvin pitkälti samojen lihasryhmien ja hengityksen kanssa, niin kuin laulutunneillakin.

6. Oletko törmännyt tapauksiin, jolloin liikkumattomuus on näkynyt radikaalisti laulajan kehossa/laulamisessa?

Uusimäen mukaan on huolestuttavaa, jos laulaja hikoaa laulettuaan muutaman kappaleen. Myös kyömy ylänikamissa saattaa viestittää huonosta ryhdistä. Kehontuntemuksen puuttuminen on huolestuttavaa, sillä laulajan olisi ensisijaisen tärkeää tiedostaa kehossa tapahtuvia muutoksia, sillä instrumentti on hänen kehonsa. Kuten jo aiemmin tässä haastattelussa mainitsin, niin Uusimäki korostaa, ettei ylipaino tarkoita automaattisesti liikkumattomuutta. – Se voi olla useampien sattumusten summa. Timosen mukaan liikkumattomuus näkyy ensimmäisenä ryhdin lysähtämisinä, mikä taas vaikuttaa äänenkäyttöön sekä hengitystukeen. Myös Savolainen on havainnut uransa varrella tapauksia ryhdin sekä tuen puutteesta. Lauluasennon ylläpitämiseen kuluu paljon resursseja, jonka takia muihin asioihin on samaan aikaan vaikeampi keskittyä. Timonen lisää, että ryhti voi huonontua iästä riippumatta. Viime vuosina huomasti lisääntynyt älypuhelin ja

tietokoneiden käyttö on hyvin todennäköinen syy ryhdin lysähtämiseen nuorten keskuudessa. Hänen mielestään liikkuminen on erinomainen tapa lievittää stressiä: tärkeintä on se, että löytää itselleen mieluisan tavan liikkua. Kun liikkuu riittävästi, myös suolisto, mieli sekä ihmissuhteet voivat hyvin.

7. Puhutaanko liikunnan ja kehonhuollon vaikutuksista mielestäsi tarpeeksi laulutunneilla?

Kaikki haastateltavani olivat sitä mieltä, että liikunnasta ja kehonhuollosta tulee puhua laulutunneilla oppilaan kanssa. Savolaisen mielestä aiheesta ei puhuta tarpeeksi ja hän on itsekin vasta työelämässä huomannut mitä oma keho vaatii jaksakseen. Niin sanotusta ”huippu-urheilija asenteesta” on Savolaisen mielestä hyötyä, jos aikoo ammattilaulajaksi. Aivan kuin huippu-urheilijan, myös laulajan tulee pitää huolta riittävästä unen saannistaan, ruokavaliostaan, kehonhuollostaan sekä liikkumisestaan säilyttääkseen työkykynsä mahdollisimman pitkään. Uusimäen mukaan Pilatesta harrastaessa on paljon hyötyä hyvästä kehontuntemuksesta ja hänen laulutunneilla tehdään paljon fyysisiä harjoitteita. Suuri osa laulunopettamisesta on oppilaan tutustuttamista omaan kehoon ja sen toimintaan. Uransa varrella hän on tullut siihen tulokseen, että hyvän ryhdin merkitys on erittäin suuri. Haastattelun loppuun Uusimäki totesi, että hyvä ryhti tekee hyvän laulajan. Itse lauluoppilaana Timonen kokee, että tunneilla on puhuttu aiheesta.

Yllätyin siitä, että vastaukset olivat hyvin pitkälti samantyyliisiä. Oli kuitenkin ilo nähdä, miten erilaisiakin yksityiskohtia haastatteluista nousi esiin. Erilaiset näkökulmat kuvastavat sitä, miten henkilökohdista ja yksilöllistä laulamisen, kehonhuolto sekä liikunnan tarve ovat. Koen, että onnistuin haastattelijana hyvin, sillä haastatellut mielsivät aiheeni ja laatimani kysymykset mielenkiintoisiksi ja keskustelua olisi voinut jatkaa vielä paljon kauemminkin. Tärkein havainto tekemästani haastattelusta ja vastausten litteroinnista oli se, että kaikkien haastateltavieni mielestä hyvästä fyysisestä kunnosta on hyötyä laulajalle.

Päättökonserttini jännitti minua, mutta olin valmistautunut siihen hyvin niin henkisesti, kuin fyysisestikin. Ennen konserttia venyttelin päivittäin ja pyrin liikkumaan vähintään noin kolme kertaa viikossa. En väitä, etteikö fyysinen kuntoni voisi olla parempikin, mutta koen, että 45 minuutin mittaisen konsertin jaksoin laulaa erinomaisesti. Laulajat puhuvat usein adrenaliinista ja siitä, miten paljon heillä sitä on esiintyessään. Konsertin aikana tunsin valtavan energialatauksen ja tuntui, kuin olisin voinut laulaa heti perään vielä toisen yhtä pitkän konsertin.

Mielestäni laulajan fyysisen kunnon tulee olla todella hyvä, jotta jaksaa esiintyä, tanssia ja treenata. Jo pienilläkin valinnoilla voi saada aikaan muutoksia ja uskon, että liikkumattomana kroppa ei jaksakaan kauaa. – Siispä onkin tärkeää löytää juuri ne itselleen mieluisat tavat liikkua ja huoltaa kehoa. Jo puolikin tuntia venyttelyä ja liikuntaa päivässä on parempi kuin ei mitään. Kävelylenkin jälkeinen hyvä olo on palkitsevaa ja kaikista tärkeintä on, että liikunta on mielekästä.

5 KEHONHUOLTOHARJOITUKSIA

Opiskeluvuosieni aikana olen tutustunut monipuolisesti erilaisiin kehonhuoltoharjoituksiin. Harjoitusten sopivuus on täysin yksilöllistä ja omien suosikkien löytämiseen voi kulua aikaa. Itse tykkään enemmän yksinkertaisista, kuin vaikeista harjoituksista. Viimeisen lukuvuoden aikana olen keskittynyt erityisesti hartia-seutua rentouttaviin sekä rintalihasta venyttäviin liikkeisiin. Haluan jakaa kolme suosikki harjoitustani, joiden ansiosta koen, että ryhtini on parantunut huomattavasti.

5.1 Harjoitus 1: Pilatesrulla

Käy selin makuulle pilatesrullan päälle, levitä kätesi suoraan sivuille ja tunne, kuinka rintalihas venyy. Venytä lihasta ja ota venytykseen mukaan hengitys: hengitä syvään niin, että kyljet levenevät ja sihise ilma ulos pitkällä s-kirjaimella. Toista harjoitus aamuin illoin tai niin usein kuin haluat.

5.2 Harjoitus 2: Mielikuvitus-harjoitus

Nouse seisomaan ja ota hyvä pystyasento. Tunnustele, että nilkat ja polvet ovat vapaat. Voit vapaasti heilutella jalkojasi, jotta tunnet, että jalat ovat rennot ja vapaat. Kuvittele joka selkänikaman väliin puoli senttiä ilmaa. Pidä pääsi rentona. Tämän harjoituksen avulla tavoittelemme hyvää ryhtiä. Harjoituksen aikana voit kuvitella olevasi kuin kuminauha joka venyy ylöspäin.

5.3 Harjoitus 3: Kirja pään päällä

Tämä kolmas harjoitus on hyödyllinen niin itselleni kuin oppilaillekin. Kyseessä on ryhtiä kehittävä harjoitus.

Laita kovakantinen kirja pääsi päälle ja kannattele sitä samalla kun laulat. Huomaa, miten suuri merkitys kirjalla on ryhdin suhteen. Vartalon tulee olla sopivan rentona ja ryhdin tulee olla hyvä, jotta kirja pysyy pään päällä. Harjoittele laulamista kirjan kanssa tarpeen mukaan.

6 YHTEENVETO

Opinnäytetyöprosessi oli kaiken kaikkiaan opettavainen ja positiivinen kokemus. Uuden opitun tiedon ansiosta koen, että kehityin laulajana ja pedagogina enemmän, kuin koskaan aiemmin. Opinnäytetyötä oli helppo työstää, sillä minulla oli aiheeseen liittyen paljon omakohtaisia kokemuksia. Jo opintojeni alkuvaiheessa minulla oli selvä visio siitä, että sisällytän opinnäytetyöhöni taiteellisen osion – päättökonsertin. Olen suunnattoman ylpeä siitä, että päätökseni piti Whitney Houstonin tuotannon suhteen, vaikka aluksi kyseenalaistin valintaani kappaleiden haastavuuden takia. Usko itseensä ja omaan tekemiseen kantaa pitkälle – niin kävi ilmi myös tässä projektissa. Konsertista saamani erinomainen arvosana antoi aivan uutta motivaatiota kirjallisen osion työstämiseen.

Ennakkokäsitykseni kehonhuollon ja liikunnan vaikutuksista laulamiseen osoittautuivat oikeiksi työn edetessä. Koska keho on laulajan instrumentti, on myös selvää, että laulaminen on kokonaisvaltaista ja siinä on koko keho mukana. Halusin toteuttaa työn, josta on hyötyä itseni lisäksi myös muille. Toivon, että minulle avautuisi lähitulevaisuudessa mahdollisuus luennoida työni sisältöä kanssaopiskelijoille. Hämmentävää projektin aikana oli huomata, että aiheeseeni liittyvää tutkimustietoa löytyi hyvin vähän. Laulamista käsittelevää kirjallisuutta puolestaan oli helppo löytää ja innostuin tiedonhankinnan myötä lukemaan kirjoja muutenkin. Kolme alan ammattilaisille tekemääni haastattelua olivat ainutlaatuisen opettavaisia. Haastateltavieni monipuoliset vastaukset osoittivat, miten yksilöllistä kehonhuollon ja liikunnan tarve on. Koen, että yksi parhaista tavoista oppia uutta, on keskustella aiheesta toisen kanssa.

Opinnäytetyöni valmistuttua tunsin hieman haikeutta, mutta kiitollisuus ja onnellisuus olivat ne parhaiten kuvaavat adjektiivit. Suhtaudun avoimin mielin uusiin luoviin projekteihin ja odotan innolla tulevaa. Olen asettanut itselleni tavoitteeksi kokeilla jälleen jotakin uutta urheilulajia ja jatkaa säännöllistä liikumista. Koen, että olen onnistunut, sillä tämän projektin ansiosta voin fyysisesti ja psyykkisesti hyvin. Toivon, että kanssaopiskelijat ja –opettajat saisivat työstäni vinkkejä parempaan fyysiseen hyvinvointiin ja terveelliseen äänentuottamiseen. Rasitusvammoja ja muita ikäviä fyysisiä vaivoja välttääksemme olisi mielestäni erittäin tärkeää sisällyttää koulutusohjelmaamme lisää aiheeseen liittyvää kurssitarjontaa. Loppuun haluan vielä sanoa, että usko itseesi ja pidä huolta kehostasi, koska se on instrumenttisi. Aseta tavoitteita, kokeile uutta, nauti luonnosta, muista levätä ja uskalla unelmoida. Mikään ei ole mahdotonta, kunhan uskot siihen mitä teet!

LÄHTEET

- Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42322/Acta_Scenica_37.pdf?sequence=3 Viitattu: 2.6.2018
- Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. Saatavissa: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-good-posture-matters> Viitattu: 6.6.2018
- Hierontakoulu Atlas 2018. Mitä kehonhuolto on? Saatavissa: <https://hierontakoulu.fi/mita-kehonhuolto-on/> Viitattu: 6.6.2018
- JAMK 2018. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Oppimiskäsitykset. Saatavissa: <http://oppimateriaa-lit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/humanistinen-kokemuksellinen-oppiminen/>. Viitattu: 10.6.2018
- Jyväskylän yliopisto. 2015. Havainnointi eli observointi. Koppa. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetoye> Viitattu: 8.6.2018
- Jyväskylän yliopisto. 2015. Laadullinen tutkimus. Koppa. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus> Viitattu: 10.6.2018
- Kannas, L. – Eskola K. – Välimaa P. – Mustajoki P. 2012. Virtaa. Terveys ja tutkimus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy
- Klemola, T. 2004. Taidon filosofia – filosofian taito. Tampere: Juvenes Print. Saatavissa: https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95448/taidon_filosofia_2004.pdf?sequence=1 Viitattu: 7.6.2018
- Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Sulasol.
- Mäkinen, P. 2002. Kokemuksellinen oppiminen. Verkkotutor. Saatavissa: <http://www.uta15.fi/ar-kisto/verkkotutor/kokem.htm> Viitattu: 5.6.2018
- Roivainen, R. 2004. Laulamisen sietämätön helppous. Tampere: Pilot
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html Viitattu: 10.6.2018.
- Sadolin, C. 2009. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. (suom. Jaakko Mäntyjärvi). Tukholma: Gehrman.
- Sadolin, C. 2011. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. (suom. Jaakko Mäntyjärvi). Kööpenhamina: Shout Publishing.
- Samama, A. 1998. Vireästi musisoimaan! Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Uusimäki, H. 2018. Centria-ammattikorkeakoulun laulunopettajan henkilökohtainen tiedonanto, haastattelu opinnäytetyötä varten. Kokkola 5.3.2018.

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus

Haastateltavan taustatiedot

Ikä:

Sukupuoli:

Koulutustausta:

Ammatti/työskentelen tällä hetkellä:

Opetuskokemus:

Haastattelukysymykset

1. Onko säännöllisestä liikunnasta mielestäsi hyötyä laulajalle?
2. Voiko vähäinen liikunta olla haitaksi laulamiselle?
3. Miten usein laulajan tulisi venytellä/käydä hierojalla?
4. Miten sinä itse huollat kehoa ja liikut?
5. Onko olemassa jokin laji, joka on erityisen hyvä laulajille? Jos on, niin mikä?
6. Oletko törmännyt tapauksiin, jolloin liikkumattomuus on näkynyt radikaalisti laulajan kehossa/laulamisessa?
7. Puhutaanko liikunnan ja kehonhuollon vaikutuksista mielestäsi tarpeeksi laulutunneilla?

Tribute to Whitney Houston

Päättökonsertti

Julia Joki-Suikko

24.5.2018 klo 19.00

Centrian konserttisali



KOKOONPANO

Julia Joki-Suikko – laulu

Enni Yli-Vainio – piano

Konsta Kivelä – kitara

Samuli Kiiveri – basso

Hanna-Leena Lassila – rummut

Elina Grekula – viulu

Elina Ruohonen – viulu

Jonna Konttinen – saksofoni

Taru Hämäläinen – taustalaulu, saksofoni

Jennifer Markin – taustalaulu

Oona Väisänen – taustalaulu

OHJELMISTO

I Wanna Dance With Somebody

Säv. San. George Merrill & Shannon Rubicam

Greatest Love of All

Säv. Michael Masser San. Linda Creed

I Didn't Know My Own Strength

Säv. San. Diane Warren

How Will I Know

Säv. San. George Merrill, Shannon Rubicam, Narada Michael Walden

I Look To You

Säv. San. Robert Kelly

I Have Nothing

Säv. San. Linda Thompson & David Foster

Where Do Broken Hearts Go

Säv. San. Frank Wildhorn & Chuck Jackson

I Will Always Love You

Säv. San. Dolly Parton

KIITOS

Äiti, isä, Topi ja koko muu perhe

Laulunopettajani Heli Uusimäki

Opiskelijakollegat

Voice Massage -terapeutti Ritva Timonen

Valokuvaaja Anne Yrjänä

Ääni- ja valomies Mika Paananen

Centria-ammattikorkeakoulu

Käsiohjelman kuvat: Julia Joki-Suikko

